

Evidencias de la práctica Pilates sobre la salud mental de personas sanas

Resumen

Introducción: El método de Pilates fue diseñado para crear una conexión entre la mente y el cuerpo, mediante un trabajo combinado de fuerza y flexibilidad, sin someter al cuerpo a una tensión excesiva.

Objetivo: Exponer desde una perspectiva analítica-interpretativa los resultados de investigación más relevantes, en relación a la salud mental de personas sanas que practican habitualmente Pilates.

Materiales y métodos: Se realizó un análisis de los principales beneficios del método Pilates sobre la salud mental, con resultados de investigaciones terminadas; para ello, se accedió a las bases de datos ScienceDirect, PubMed y Dialnet para identificar publicaciones que relacionan Pilates con variables mentales.

Resultados: Los 19 estudios revisados muestran evidencias científicas sobre los niveles de humor, autoeficacia, autoestima, estado de ánimo, estrés, calidad de sueño, depresión e identificación con el ejercicio físico. Pero al analizar estudios centrados en la atención, ansiedad-estado, afecto positivo o negativo y calidad de vida; se comprueba que la evidencia es todavía muy limitada.

Conclusiones: Son necesarios nuevos trabajos de corte longitudinal con muestras suficientemente amplias que permitan despejar las incógnitas aún existentes en relación a Pilates; esto permitirá determinar si la elevada popularidad del método se asocia con los importantes beneficios reportados sobre la salud.

Palabras clave: Método Pilates; ejercicio; salud mental; calidad de vida; depresión.

Abstract

Introduction: The Pilates method was designed to create a connection between mind and body through a combined work of strength and flexibility, without submitting the body to excessive stress.

Objective: To expose the most relevant research results from an analytical-interpretative perspective, in relation to the mental health of healthy people who habitually practice Pilates.

Materials and methods: An analysis of the main benefits of the Pilates method on mental health was carried out, by using the results of finished research. To do this, the databases ScienceDirect, PubMed and Dialnet were accessed to identify publications that relate Pilates to mental variables.

Results: The 19 revised studies show scientific evidence on the levels of humor, self-efficacy, self-esteem, mood, stress, quality of sleep, depression and identification with physical exercise. However, studies focused on attention, anxiety-state, positive or negative affect and quality of life proved that the evidence is still very limited.

Conclusions: New longitudinal cutting researches using sufficiently wide samples are necessary to clear the unknowns still existing in relation to Pilates. This will determine whether the high popularity of the method is associated with the important health benefits reported.

Keywords: Pilates, exercise, mental health, quality of life, depression